

Info-Box:

- **Netzwerk:** In Netzwerken werden eine Vielzahl von PCs untereinander verbunden, wobei oftmals ein zentraler Computer, der so genannte Server, existiert. Auf diesem wird dann die Netzwerk-Software (hier der NT-SERVER) installiert, die vergleichbar mit dem Betriebssystem auf einem einzelnen Rechner alle Vorgänge im Netzwerk regelt. Auch können dort zentrale Programme und Datenbestände bereitgehalten werden. Die am Server angeschlossenen und untergeordneten PCs werden wiederum als Clients oder Workstations bezeichnet. Mehrere Clients können in Untergruppen, den so genannten Domänen, zusammengefasst werden.
- Auf welche Daten im Netzwerk der einzelne Client zugreifen darf, legt der Netzwerkverwalter, der auch Administrator oder Systemoperator (abgekürzt Sysop) genannt wird, in den so genannten Zugriffsrechten auf dem zentralen Server fest. So können Datenschutz und Datensicherheit besser gewährleistet werden. Hierfür dient auch die Tatsache, dass oftmals von außen zugängliche Laufwerke (Disketten-, CD-ROM- und ZIP-Laufwerke) an den Workstations fehlen. Damit kann die Gefahr reduziert werden, dass Viren, die Daten und System gefährden können, nicht mehr von außen wissentlich oder unwissentlich eingeschleust werden.

Fußpflege – so machen Sie es richtig

Sie sollten – wie bereits erwähnt – täglich die Füße auf jegliche Veränderung hin ansehen, insbesondere die Zehenzwischenräume und die Fußsohlen betrachten. Benützen Sie notfalls dazu einen Spiegel! Oder bitten Sie einen Angehörigen. Bei der täglichen bzw. wöchentlichen Fußpflege gehen Sie in folgenden Schritten vor:

- Waschen Sie die Füße täglich mit lauwarmem (ca. 37°) Seifenwasser, aber höchstens 3 Minuten, damit die Haut nicht zu sehr aufweicht. Prüfen Sie vor dem Fußbad die Wassertemperatur bei Gefühlsstörung an den Füßen mit dem Ellenbogen oder einem Thermometer.
- Die Füße gut trocknen, besonders zwischen den Zehen. Verwenden Sie am besten ein weiches Handtuch, damit die Haut durch das Trockenreiben nicht verletzt wird.
- Die Hornhaut kann durch Abreiben mit Bimsstein oder mit einem batteriebetriebenen Hornhautrubbel (z.B. Pedibelle oder Hestia pedial) entfernt werden.
- Hornhautpartien (Ferse und Sohle) mit sehr fetthaltiger Creme oder Salbe einreiben, um Risse zu vermeiden. Diese Salben aber nicht zwischen die Zehen oder auf wunde Stellen bringen.
- Die Fußnägel gerade abzwicken und mit einer stumpfen Nagelfeile gerade abfeilen und nur soweit kürzen, daß sie mit dem Zehenrand abschließen. Ein Einwachsen der Fußnägel läßt sich so vermeiden.

Bei allen Veränderungen wie Blasen- oder Hühneraugenbildung, Geschwüren – ob schmerzhaft oder nicht –, Rötungen, Schwellungen, Einrisen, Hautabschilferungen – besonders zwischen den Zehen (Pilzinfektion) – sofort zum Arzt gehen. Nehmen Sie alle Veränderungen an Ihren Füßen sehr ernst!